

## **PENGARUH PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) TERHADAP PENINGKATAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2015/2016**

**Nova Erlina, Devi Novita Sari**

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung

Diterima: 22 Mei 2016. Disetujui: 25 Juli 2016. Dipublikasikan: Nopember 2016

### **Abstrak**

*Penelitian ini berjudul pengaruh pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) terhadap peningkatan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung, permasalahan dalam penelitian ini adalah terdapatnya peserta didik yang mengalami emosional rendah, yang jika dibiarkan akan mempengaruhi kegiatan belajar peserta didik yang pada akhirnya akan berdampak pada nilai akademik dan perkembangan dan proses sosialisasi peserta didik, oleh karena itu masalah emosional rendah pada peserta didik harus segera diselesaikan.*

*Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Berdasarkan hasil survei yang peneliti temukan di lapangan terdapat beragam masalah yang terjadi di SMPN 6 Bandar Lampung, yang permasalahannya muncul akibat beberapa factor diantaranya. Lingkungan pertemanan (terbentuknya geng, bullying), lingkungan tempat tinggal, pola asuh orangtua dan tingkat ekonomi orangtua, profesionalisme guru BK dalam memilih pendekatan BK yang efektif, fasilitas sekolah yang kurang memadai, kurangnya kerjasama dan koordinasi antara guru kelas dan guru BK, yang mengakibatkan rendahnya kecerdasan emosional peserta didik.*

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan mengetahui peningkatan kecerdasan emosional pada peserta didik kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung, dengan menggunakan pendekatan REBT yang dilaksanakan menggunakan bimbingan kelompok, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode quasi eksperiment dengan menggunakan One Group Prettest-Posttest Design. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 peserta didik dari kelas VIII A,B,C,D,F,G,H, dan L, peserta didik tersebut memiliki profil kecerdasan emosional yang rendah*

*Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara pengaruh pendekatan REBT dengan Kecerdasan Emosional peserta kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung sebesar 0,553, dan termasuk dalam katagori cukup tinggi, yang artinya kecerdasan emosional peserta didik dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan REBT. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional peserta didik kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan REBT.*

**Kata kunci :** pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan menggunakan konseling kelompok, Kecerdasan emosional.

### **PENDAHULUAN**

Dalam proses bimbingan, seorang konselor dituntut untuk kreatif dan profesional dalam menangani permasalahan yang dihadapi klien. Untuk itu konselor harus cerdas menentukan metode mana yang tepat untuk mengatasi berbagai macam masalah klien salah satunya adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

Gerald Corey mengemukakan pendekatan REBT adalah “pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-

dimensi pikiran ketimbang dengandimensi-dimensi perasaan”. Selain itu menurut Hude Darwis, pendekatan REBT adalah “pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat,berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat padaperubahan perasaan dan perilaku”.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa pendekatan REBT merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir

klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Tujuan pendekatan REBT menurut Ellis, adalah "membantu untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik". Yang berarti menunjukkan bahwa verbalisasi-verbalisasi terhadap diri masih menjadi sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang terjadi, yang menjadikan diri sendiri tidak realistis dengan berbagai pemikiran yang irasional, tidak memiliki batasan kebutuhan utama dalam kehidupannya dan tidak mampu menghadapi masalah. Dengan demikian tujuan

pendekatan REBT adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

Dalam dunia pendidikan, permasalahan yang menyebabkan terjadinya pemikiran irasional yang mengakibatkan prestasi rendah adalah emosional rendah yang dihadapi peserta didik di sekolah, mulai dari kurang percaya diri, minder, merasa dikucilkan, sering *dibully*, sering *membully*, tidak sopan, sering berkelahi, dan berkata kotor. Jenis gangguan emosi yang seperti itu tentunya akan berdampak negatif bagi peserta didik.

Bahkan di dalam Al-Qur'an banyak firman Allah yang memerintahkan agar manusia bisa mengendalikan emosi, salah satunya firman Allah yang tertulis berikut :

نَزَلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ وَأَنزَلَ التَّوْرَةَ وَالْإِنجِيلَ يُنْفِقُونَ

فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (QS: Ali-Imran (3): 134).

وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ ۖ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ ﴿١٣٦﴾

Artinya: "dan jika kamu memberi balasan, maka balaslah dengan balasan yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Akan tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar". (QS An-Nahl(16):126).

Dari kutipan ayat diatas dapat disimpulkan bahwa sebaik-baiknya perilaku seseorang adalah dia yang dapat menahan amarah dan cerdas dalam mengendalikan emosi. Terkait

dengan emosi remaja, remaja dapat mengalami emosional rendah disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya (1) pribadi (2) sosial (3) prestasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang peneliti lakukan dengan melakukan pengamatan, wawancara, dan melihat dokumentasi sekolah di kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun ajaran 2015/2016 didapatkan informasi mengenai seputar permasalahan yang mengakibatkan perkembangan emosional siswa menjadi rendah yaitu:

1. Lingkungan pertemanan, beberapa diantara peserta didik kurang memiliki empati yang baik, hal ini yang menyebabkan terbentuknya geng dan saling *membuliyng* antara teman sebaya di SMPN 6 Bandar Lampung.
2. Lingkungan tempat tinggal. Pada masa remaja lingkungan tempat tinggal sangat berpengaruh pada perkembangan emosional, anak yang tinggal dilingkungan yang baik, kemungkinan besar sikapnya akan baik pula, begitupun sebaliknya anak yang tinggal dilingkungan yang negatif akan berdampak pada sikap dan pembawaan anak yang kurang baik, hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 6 Bandar Lampung menunjukkan akibat terpengaruh oleh lingkungan yang negatif peserta didik sering berbicara kotor, mudah marah, tidak sopan, sering berkelahi dan melawan guru.
3. Pola asuh orangtua dan tingkat ekonomi, merupakan 2 faktor yang juga ikut serta membentuk kepribadian anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan beberapa anak yang suka berbicara kotor, suka berkelahi dan tidak sopan, akibat pola asuh orangtua yang salah, sedangkan beberapa lainnya terjadi akibat faktor ekonomi yang mengakibatkan anak menjadi minder, tidak percaya diri, merasa

dikucilkan dan menjadi sasaran *bullying*.

4. Profesionalisme guru BK. Tugas seorang konselor adalah membantumenyelesaikan masalah yang dialami peserta didik dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, namun dalam hal ini peneliti mengamati bahwa guru BK kurang mampu memilih pendekatan yang tepat dalam menangani masalah emosional rendah.
5. Fasilitas yang kurang memadai, mengakibatkan tidak maksimalnya proses pembelajaran, peserta didik tidak dapat menyalurkan bakat dan minatnya secara optimal, akibatnya beberapa peserta didik merasa dirinya tidak memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan, dan beberapa peserta didik menyalurkan bakat tidak pada tempatnya.
6. Kurangnya kerjasama dan koordinasi antara guru kelas dan guru BK di sekolah yang mengakibatkan beberapa masalah peserta didik tidak terselesaikan dengan baik yang disebabkan karena salah informasi akibat kurang kerjasama dan koordinasi.

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan, didapatkan beberapa peserta didik mengalami emosional rendah. Dari berbagai permasalahan di atas, secara langsung maupun tidak, berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosional peserta didik

## A. Kajian Teori

### 1. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

#### a. Konsep Dasar Pendekatan REBT

Gerald Corey mengatakan pendekatan REBT adalah “pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang

dengan dimensi-dimensi perasaan”. Kemudian W.S. Winkel mengatakan pendekatan REBT adalah “pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku

REBT adalah pendekatan yang memiliki tiga hipotesis fundamental yaitu (1) pikiran dan emosi saling berkaitan (2) pikiran dan emosi biasanya saling mempengaruhi satu sama lain, keduanya bekerja seperti lingkaran yang memiliki hubungan sebab-akibat, dan poin tertentu, pikiran dan emosi menjadi hal yang sama (3) pikiran dan emosi cenderung berperan dalam *self talk*.

Selain itu pendekatan REBT menurut Albert Ellis “menekankan kepada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku”. Ellis berpandangan bahwa pendekatan REBT merupakan “terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku”

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa pendekatan REBT merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional. Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta

peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = *Belief System* (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negatif.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (*belief system*). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A---B---C

Keterangan:

---: Pengaruh tidak langsung

B : Pengaruh langsung

Dari teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief Sistem*) yaitu bagaimana caranya seseorang memandang atau memahami sesuatu yang irasional. Untuk itu konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola pikir peserta didik (klien) yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami seseorang merupakan kesalahan dari diri individu itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan dan pemahaman individu terhadap pengalaman hidupnya.

#### **b. Ciri-ciri Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Pendekatan REBT merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada pemikiran rasional, menyelesaikan permasalahan menggunakan pemikiran yang logis dan realistis, teknik pendekatan REBT memiliki ciri khusus, ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyamanketika berhadapan dengan klien.
- 3) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- 4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien

Dari beberapa ciri-ciri pendekatan REBT di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam pendekatan REBT konselor dituntut lebih berperan aktif dalam menangani permasalahan yang dihadapi oleh klien. Konselor juga harus mampu menciptakan

suasana yang hangat dan nyaman agar klien dapat mengungkapkan permasalahan yang dialaminya secara terbuka. Hal ini dilakukan demi terlaksananya tujuan pendekatan REBT.

### c. Tujuan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan pendekatan REBT menurut Ellis, “membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik”. yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Sedangkan tujuan pendekatan REBT menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- 3) Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking*, dan *Self Acceptance* klien.

Dengan demikian tujuan pendekatan REBT adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

### d. Teknik-teknik Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Pendekatan REBT menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan

kondisi klien. Teknik-teknik pendekatan REBT adalah sebagai berikut :

### 1) Teknik-teknik Kognitif

Teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif:

#### a) Tahap Pengajaran

Dalam pendekatan REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana irasional berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

#### b) Tahap Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan tersebut merupakan pandangan yang salah. Kemudian konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien tersebut adalah pandangan yang salah.

#### c) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah cara berfikir klien yang tidak logis dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

#### d) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat jika mereka merasa dikucilkan dari pergaulan, atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan cara berfikirnya.

### 2) Teknik-teknik Emotif

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk

mengubah emosi klien. Teknik yang sering digunakan antara lain ialah:

#### a) Teknik Sosiodrama

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

#### b) Teknik *Self Modelling*

Dilakukan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Klien diminta taat dan setia pada janjinya.

#### c) Teknik *Assertive Training*.

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

### 3) Teknik-teknik Behaviouristik

Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

#### a) Teknik *reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

#### b) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien



dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

c) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

## 2. Pengertian Kecerdasan Emosional

### a. Pengertian Kecerdasan Emosi

Goleman mengungkapkan “emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata emosi adalah *movere*, kata kerja dalam bahasa latin adalah menggerakkan atau bergerak. Kecenderungan bergerak merupakan hal mutlak dalam emosi”. Emosi memancing tindakan, emosi menjadi akar dorongan untuk bertindak terpisah dari reaksi-reaksi yang tampak di mata.

Dalam Kamus Besar Psikologi Indonesia emosi didefinisikan sebagai: (1) luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat (2) keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis. Dari uraian di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa emosi adalah suatu keadaan gejolak jiwa yang berhubungan dengan pikiran dan perasaan yang meliputi rasa senang, cinta, terharu, sedih, marah, cemburu, cemas, takut, panik dan sebagainya, seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik adalah seseorang yang memiliki kecerdasan emosional.

Davies Casmini mengemukakan bahwa kecerdasan emosi adalah “kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dirinya sendiri dan orang lain, membedakan satu emosi dengan lainnya dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntun proses berpikir dan berperilaku seseorang”. Sedangkan Daniel Goleman mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah:

- 1) Kemampuan seseorang untuk mengenali emosi pribadinya sehingga tahu kelebihan dan kekurangannya;
- 2) Kemampuan seseorang untuk mengelola emosi tersebut;
- 3) Kemampuan seseorang untuk memotivasi dan memberikan dorongan untuk maju kepada diri sendiri;
- 4) Kemampuan seseorang untuk mengenal emosi dan kepribadian orang lain;
- 5) Kemampuan seseorang untuk membina hubungan dengan pihak lain secara baik. Jika kita memang mampu memahami dan melaksanakan kelima wilayah utama kecerdasan emosi tersebut, maka semua perjalanan bisnis atau karier apapun yang kita lakukan akan lebih berpeluang berjalan mulus.

John Mayer menerangkan “kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas tersebut antara lain adalah empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, sikap terhormat”.

Danah Zohar dan Ian Marshall mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai “kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau *value*, yaitu kecerdasan menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas, untuk menilai bahwa tindakan atau jalan

hidup seseorang lebih bermakna dibanding yang lain”.

Kesimpulan yang dapat diperoleh mengenai pengertian kecerdasan emosi adalah jenis kecerdasan yang fokus memahami, mengenali, merasakan, mengelola dan memimpin perasaan diri sendiri dan orang lain serta mengaplikasikannya dalam kehidupan pribadi dan sosial. Hal ini penting untuk mengoptimalkan fungsi energi, informasi, hubungan dan pengaruh bagi pencapaian-pencapaian tujuan yang dikehendaki dan ditetapkan.

### **b. Jenis-jenis Emosional Rendah Pada Peserta Didik**

Menurut Goleman beberapa macam jenis emosi yang dapat ditimbulkan akibat emosional rendah, sebagai berikut:

#### **1) Rendah diri**

Rasa rendah diri adalah sebuah kondisi psikologis yang berakar dari pengalaman masa kecil dan diwujudkan dalam kehidupan dewasa jika kondisi ini tidak cepat diatasi sejak awal. Ciri-ciri orang yang rendah diri adalah sebagai berikut:

- a) Menarik diri kehidupan sosial, mereka yang merasa rendah diri mungkin akan menarik diri dari lingkungan sosialnya karena merasa minder. Mereka mungkin menganggap dirinya tidak berharga dibanding orang lain yang mereka anggap lebih baik dalam setiap aspek.
- b) Merasa dikucilkan, seseorang yang merasa rendah diri akan merasa bahwa dirinya bukanlah sosok yang penting bagi lingkungannya, ia merasa bahwa dirinya tidak memberi pengaruh bagi lingkungan sehingga muncullah perasaan bahwa dirinya tidak berharga, merasa dikucilkan.
- c) Sangat sensitif, seseorang yang merasa rendah diri sangat sensitif

terhadap pujian dan kritikan. Jika dipuji, dia akan mempertanyakan ketulusan dari orang yang memuji, dan jika dikritik, dia akan segera mempertahankan diri. Dia tidak bisa merespon humor ringan dengan baik. Selain itu, meski jika kamu tidak sengaja melontarkan komentar, dia mungkin akan menanggapi dengan serius.

- d) Tidak percaya diri, rasa tidak percaya diri adalah bagian dari rendah sendiri yang terjadi akibat emosional rendah seseorang menjadi tidak percaya diri disebabkan oleh pemikiran bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan apapun untuk dikembangkan atau merasa bahwa dirinya tidak berharga, hal ini dapat menyebabkan seseorang tersebut menjadi obyek *bullying*

#### **2) Empati rendah**

Kurangnya empati dapat berhubungan dengan sifat alexithymia, empati rendah akan mengganggu sosialisasi anak pada lingkungan yang tentunya akan berdampak buruk pada perkembangan anak, empati rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Tidak memiliki sopan santun, seseorang yang memiliki empati rendah cenderung tidak peduli dengan lingkungannya, sehingga saat berkomunikasi dengan seseorang ia tidak mampu menunjukkan sikap sopan dan santunnya.
- b) Sering *membuly*, adalah akibat dari seseorang memiliki rasa empati terhadap sesama, ia tidak memiliki rasa belas kasih, rasa sayang, rasa peduli, terhadap teman, saudara, dan lingkungannya sehingga mengakibatkan ia sering *membuly* temannya untuk mendapatkan apa yang dia inginkan atau hanya untuk memenuhi hasrat dan kepuasan diri
- c) Emosi tidak terkontrol, akibat empati rendah seseorang mampu bertindak dan



berbicara tanpa berfikir, hal ini yang pada akhirnya memicu orang lain menjadi tidak nyaman, hal yang sering ditunjukan adalah seringnya anak berkelahi, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, dan sering membuat keributan.

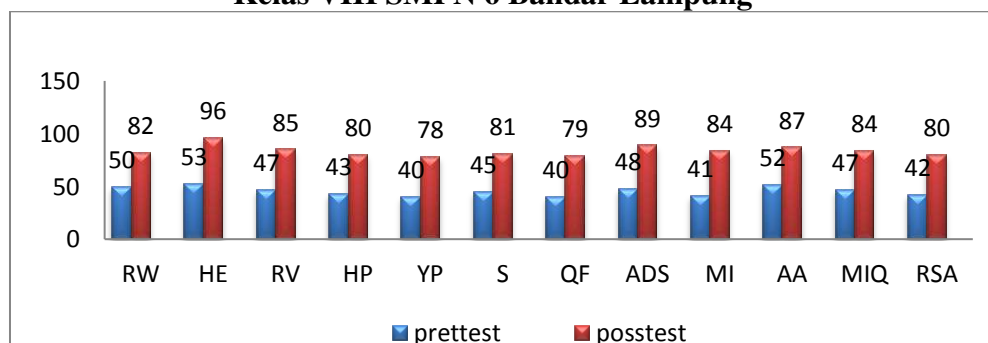
## PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN

Metode penelitian adalah alat untuk mengetahui dan mengembangkan suatu metode dengan cara ilmiah. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional empiris, dan sistematis. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif adalah “metode yang lebih menekankan pada aspek pengukuran secara obyektif terhadap fenomena sosial, untuk dapat melakukan pengukuran, setiap fenomena sosial dijabarkan kedalam beberapa komponen masalah, variabel dan indikator”. Setiap variabel yang ditentukan diukur dengan memberikan simbol-simbol angka yang berbeda-beda sesuai dengan kategori informasi yang berkaitan dengan variabel tersebut. Terkait dengan penjelasan di atas,

maka alasan peneliti memilih metode kuantitatif karena untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini peneliti melakukan pengukuran secara objektif dan data yang dihasilkan berbentuk angka dan akan dianalisis secara statistik.

Kemudian penelitian eksperimen menurut Sugiyono adalah “metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Caranya adalah dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembandingan yang tidak menerima perlakuan. Berangkat dari penjelasan ini alasan peneliti memilih menggunakan eksperimen karena peneliti ingin mengujicobakan apakah pendekatan REBT dapat mengatasi permasalahan rendahnya kecerdasan emosional pada peserta didik di kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung. Selama ini pendekatan REBT belum pernah diterapkan di sekolah tersebut dalam proses melakukan bimbingan dan konseling pada siswa sehingga merupakan pendekatan yang baru.

### Hasil Penelitian Gambar Grafik Peningkatan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung



Data nilai responden yang berjumlah 12 peserta didik, diuji

normalitas untuk mengetahui dan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas

dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Hasil Uji Normalitas

Karakteristik	Uji Normalitas			Hasil	Interpretasi
	Pretest	Posttest	Ngain		
$l_{hitung}$	0,074	0,081	0,059	$l_{hitung} < l_{tabel}$	Data berdistribusi normal
$l_{tabel}$	0,147	0,147	0,147		

Berdasarkan tabel di atas pada taraf signifikan 0,05 menunjukkan data pretest peserta didik kelas VIII SMPN 6 Bandar Lampung  $l_{hitung}$  (0,047)  $< l_{tabel}$  (0,147) artinya sampel terdistribusi normal.

Berdasarkan pengujian data populasi yang telah terbukti terdistribusi normal, maka selanjutnya data dianalisis dengan pengujian homogenitas varians kedua

sampel. Sebelum dilakukan perlakuan sampel yang digunakan sudah terbukti berdistribusi homogenitas hal ini berdasarkan hasil wawancara dengan guru yang bersangkutan terhadap nilai rata-rata 12 responden tersebut, hasil uji homogenitas untuk untuk *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

Karakteristik	Uji Homogenitas		Nilai Ngain	Hasil	Interpretasi
	Pretest	Posttest			
Fhitung	1,51	1,52	1,13	$F_{hitung} < F_{tabel}$	Sampel Homogeny
Ftabel	1,74	1,74	1,74		

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, pada taraf signifikansi 0,05 menunjukkan data *pretest*  $F_{hitung}$ (1,51)  $< F_{tabel}$  (1,74), *posttest*  $F_{hitung}$ (1,52)  $< F_{tabel}$ (1,74), dan data nilai ngain  $F_{hitung}$ (1,13)  $< F_{tabel}$ (1,74) artinya sampel terdistribusi normal.

## PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan REBT dengan menggunakan konseling kelompok

Pendekatan REBT dengan menggunakan konseling kelompok dengan topik tugas yaitu berdasarkan lingkup emosional rendah peserta didik yang meliputi rendah diri, dan empati rendah. Perlakuan yang peneliti lakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan tiap pertemuan topik yang dibahas berbeda-beda, hasil *pretest* di awal dan hasil *posttest* di akhir diberikan untuk dapat mengetahui apakah ada perbedaan yang

signifikan sebelum dan sesudah diberikan pendekatan layanan REBT pada anggota kelompok yang dijadikan subyek penelitian. Adapun hasil pendekatan REBT dengan menggunakan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

#### a) Pelaksanaan Tahap 1: Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan sebelum berjalannya pendekatan REBT dengan menggunakan konseling kelompok, sebelum dimulainya konseling, peneliti atau pemimpin kelompok terlebih dahulu mengatur posisi yang diinginkan dari 12 subyek yaitu dengan posisi melingkar, setelah itu pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok yang telah hadir.

Berikutnya pemimpin kelompok menjelaskan asas-asas yang berlaku dalam konseling kelompok, pengertian

konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT, dan tahapan-tahapan yang akan dilalui dalam kegiatan konseling kelompok, setelah semua anggota kelompok mengerti dan paham maksud yang disampaikan pemimpin kelompok melanjutkan dengan pengenalan diri yang di mulai oleh pemimpin kelompok lalu kemudian dilanjutkan oleh anggota kelompok lainnya secara bergantian dengan atau tanpa ada paksaan. Kegiatan ini berakhir setelah Tanya jawab antar anggota kelompok yang satu dengan yang lainnya mengenai identitasnya masing-masing.

Kegiatan ini berfungsi untuk mencairkan suasana dalam kegiatan bimbingan kelompok ini, pemimpin kelompok memberikan permainan yang bertujuan untuk membuat para anggota kelompok lebih rileks dan nyaman. Jenis permainan yang digunakan dalam bimbingan kelompok ini adalah permainan angka, dimana para anggota kelompok ditugaskan untuk menyebutkan nomor terhitung dari angka 1 sampai dengan 10, tapi jika para anggota kelompok mendapat giliran menyebutkan angka ganjil, maka anggota kelompok harus menggantinya dengan kalimat “saya pasti sukses”, jika ada anggota kelompok yang melakukan kesalahan, maka akan diberikan hukuman dengan cara mencoret wajahnya dengan menggunakan spidol. Permainan ini bertujuan untuk melatih konsentrasi para anggota kelompok dan juga kekompakan.

#### **b) Pelaksanaan Tahap 2: Peralihan**

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok mempunyai peran untuk membangun jembatan antara tahap 1 ke tahap berikutnya, pemimpin kelompok menjelaskan dan menekankan kembali tentang asas-asas bimbingan dan konseling kepada anggota kelompok hal ini bertujuan agar para anggota

kelompok nantinya dapat dengan nyaman mengungkapkan masalah yang dialaminya

Dalam tahap ini memimpin kelompok juga menjelaskan peran dari para anggota kelompok dalam melaksanakan konseling dengan menggunakan REBT, dimana pokok bahasan yang digunakan adalah pokok bahasan yang sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok itu sendiri, kemudian pemimpin kelompok memberikan penawaran untuk melanjutkan ke tahap berikutnya dengan ketentuan bahwa para anggota kelompok sudah memahami tugasnya masing-masing. Barulah pemimpin kelompok akan melanjutkan ketahap selanjutnya.

#### **c) Pelaksanaan Tahap 3: Kegiatan**

Pada tahap kegiatan ini pemimpin kelompok memulai kegiatan dengan menanyakan kepada anggota kelompok tentang topik yang akan dibahas secara bergantian dengan para anggota kelompok lain, selanjutnya pemimpin kelompok menguraikan terlebih dahulu topik yang akan dibahas dan setiap anggota kelompok diharapkan untuk dapat berperan aktif dan dapat mengemukakan pada diri masing-masing apa yang anggota kelompok rasakan.

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil data yang dianalisis, terlihat bahwa terdapat adanya peningkatan kecerdasan emosional peserta didik di SMPN 6 Bandar Lampung, ini dapat dilihat dari hasil *posttest* peserta didik setelah diberikan *treatment* dengan menggunakan pendekatan REBT, nilai yang diperoleh lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum diberikannya layanan konseling kelompok REBT.

Selain itu, peneliti juga melakukan pengujian hipotesis menggunakan uji t dan diperoleh  $t_{hitung} = 41.545$  hasil ini selanjutnya dibandingkan

dengan hasil  $t_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi 0,05 dan  $n = 12 - 2 = 10$  maka  $t_{\text{tabel}} = 0.497$  ternyata  $t_{\text{hitung}} = 41.545 > t_{\text{tabel}} 0,025$  maka  $H_a$  diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara skor kecerdasan emosional peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT kepada sampel penelitian,

Alasan mengapa peneliti memilih tempat penelitian di SMPN 6 Bandar Lampung adalah karena peneliti menemukan adanya peserta didik yang mengalami emosional rendah, data tersebut selain peneliti dapatkan dari informasi guru BK dan buku dokumentasi BK, peneliti juga melakukan pengamatan pada saat peneliti melaksanakan PLL yang diperkuat dengan adanya penyebaran angket yang juga dilakukan oleh peneliti

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik pendekatan REBT, konseling kelompok adalah konseling perorangan yang diberikan secara berkelompok untuk menyelesaikan permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Seperti yang dikemukakan oleh Andi Mappiare “suatu jenis aktivitas kelompok, berciri proses antar pribadi yang dinamis, berfokus pada kesadaran pikiran dan tingkah laku yang melibatkan fungsi-fungsi terapi. Menyediakan bantuan konseling secara serentak pada 4-12 orang konseli normal pada masalah-masalah penyesuaian dan keprihatinan perkembangan, pemecah bersama sebagai bidang masalah sosiopsikologis individu sebagai kelompok”.

Konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT merupakan tempat bersosialisasi dengan anggota kelompok dan masing-masing anggota kelompok akan memahami dirinya dengan baik. Berdasarkan pemahaman diri tersebut, peserta didik

akan lebih menerima dirinya sendiri dengan sukarela, akan lebih terbuka terhadap hal-hal yang positif dalam kepribadiannya, selain itu dalam dinamika kelompok sangat diperlukan untuk dapat dengan terbuka mengungkapkan masalah yang ada pada diri sendiri, sebab dengan demikian dinamika kelompok akan terbina dengan baik

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Winkel bahwa “konseling REBT merupakan corak konseling yang menekankan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (*rational emotive*) berperasaan (*emoting*) dan berperilaku (*acting*)”. Di dalam kelompok, para peserta didik belajar meningkatkan kecerdasan emosional mereka terhadap oranglain, selain itu mereka juga mempunyai kesempatan untuk meningkatkan sisten, dukungan dengan cara berteman akrab dengan semua anggota kelompok.

Setelah diberikannya perlakuan sebanyak 4 kali pertemuan anggota kelompok dapat memahami dan mengerti tentang topik yang dibahas. Oleh karena itu para peserta didik yang ada di dalam kelompok dapat mengerti mengenai tindakan yang dilakukan, dan akan terus meningkatkan kecerdasan emosionalnya.

Terdapat 5 indikator kecerdasan emosional yang pada saat sesudah dilakukan perlakuan para anggota kelompok mulai memahaminya, indikator tersebut antara lain yaitu;

1. Mengenali emosi diri, setelah diberikan perlakuan anggota kelompok mulai memiliki keyakinan dalam mencermati perasaan dan lebih memahami diri sendiri
2. Mengelola emosi, para anggota kelompok mampu melepas kecemasan dan mampu mengambil pelajaran dari setiap kesalahan yang dilakukan, para anggota kelompok juga mulai berfikir rasional
3. Memotivasi diri, para anggota kelompok terlihat memiliki rasa optimis yang tinggi, untuk melakukan

perubahan berfikir positif dan memiliki semangat untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri mereka masing-masing

4. Mengenali emosi orang lain, setelah diberikan perlakuan para anggota kelompok sangat terlihat mulai menunjukkan empati dan rasa simpati terhadap lingkungannya
5. Membina hubungan dengan oranglain, para anggota kelompok mampu menghargai dan mampu berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sekitarnya.

Setelah berakhirnya proses kegiatan konseling kelompok, para anggota kelompok memiliki kesan yang baik terutama dalam proses meningkatkan kecerdasan emosional mereka kedepannya. Anggota kelompok kini terlihat lebih bisa menjaga perkataan dan perbuatan mereka, karena mereka menyadari bahwa setiap apapun yang mereka lakukan pasti memiliki resiko tersendiri

Meskipun layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT dapat berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik, namun dalam prosesnya peneliti mengalami beberapa kesulitan diantaranya saat pertemuan pertama peneliti merasa sangat kesulitan untuk membangun keaktifan dan anggota kelompok banyak yang terlihat tegang dan tidak menikmati proses bimbingan tersebut. Namun hal tersebut dapat diatasi oleh pemimpin kelompok dengan memberikan permainan dalam proses bimbingan, permainan ini diberikan bertujuan untuk membuat anggota kelompok lebih rileks akrab dan lebih nyaman. Selain itu pemimpin kelompok juga berusaha menciptakan dinamika kelompok yang baik dengan cara memberikan pujian dan penguatan serta dukungan terhadap anggota kelompok yang mulai berani mengungkapkan masalah yang dialaminya

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan REBT berpengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional peserta didik di SMPN 6 Bandar Lampung

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional peserta didik di SMPN 6 Bandar Lampung dapat ditingkatkan melalui pendekatan REBT dengan menggunakan konseling kelompok, dan berdasarkan hasil konseling yang dilakukan terdapat masalah emosional rendah yang dialami oleh 12 peserta didik kemudian saat konselor menjalankan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT, konselor memiliki keterbatasan dalam melaksanakannya, oleh karena itu dari tiga teknik yang konselor buat dalam kerangka berfikirnya konselor hanya menggunakan teknik behavioristic diantaranya reward dan punishment, kemudian juga teknik emotive diantaranya sosiodrama dan teknik kognitif diantaranya pengajaran dan persuasive.

## SARAN

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, peneliti sedikit memberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Kepada guru Bimbingan Konseling yang ada di Sekolah agar dapat memberikan atau menerapkan teknik pendekatan REBT dengan menggunakan konseling kelompok, untuk dapat mengatasi peserta didik yang mengalami emosional rendah
2. Kepada peserta didik di SMPN 6 Bandar Lampung agar sekiranya terus berusaha dalam meningkatkan kecerdasan emosional yang dimiliki dan juga memperbanyak wawasan tentang bagaimana meningkatkan kecerdasan emosional dengan membaca buku atau



- yang lainnya, agar peserta didik dapat mengembangkan diri besertapotensi yang dimiliki secara optimal
3. Kepada orang tua untuk dapat lebih memotivasi atau memperhatikan anaknya dalam belajar, agar anak tersebut memiliki rasa optimis dalam proses belajarnya
  4. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih baik lagi melakukan penelitian tentang kecerdasan emosional, misalnya menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan-pendekatan yang berbeda dan lebih inovatif yang ada dalam teori Bimbingan Konseling

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ari Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional Question (ESQ)* (cet. 3). Jakarta: Arga, 2005.
- Ali, Mohammad Dkk. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Arikunto, Suharsimi. *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* (cet. 2). Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Bagus, Takwin. *Psikologi Naratif: Membaca Manusia sebagai Kisah* (cet. 1). Yogyakarta: Jalasutra, 2007.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (cet. 4). Bandung: Eresco, 2003.
- Darwis, Hude. *Emosi* (cet. 1). Jakarta: Erlangga, 2006.
- Departemen Agama RI. *Al-Qu'an Tajwid dan Terjemah* (cet. 2). Bandung: Diponegoro, 2010.
- Ellis, Albert. *Terapi R-E-B (Terjemahan Mahyuddin Ikramullah)*. Jakarta: Bentang Pustaka, 2007.
- Fatimah, Enung. *Psikologi Perkembangan* (cet. 1). Bandung: Pustaka Setia, 2012.
- Goleman. *Kecerdasan Emosional Diterjemahkan Hermaya, T.* Jakarta: Gramedia Pustaka, 2006.
- K Agus Wirawan, Dkk, "Penerapan Konseling Rasional Emotive Behavioral dengan Teknik *Self-instruction Training* untuk Meningkatkan *Academic Self-efficacy*" (On-line), tersedia di: [https://www.google.co.id/?gws\\_rd=ssl#q=penggunaan+layanan+konseling+kelompok+dalam+meningkatkan+kecerdasan+emosional](https://www.google.co.id/?gws_rd=ssl#q=penggunaan+layanan+konseling+kelompok+dalam+meningkatkan+kecerdasan+emosional) (diakses Tanggal 19 april 2016, jam 10.42).
- Kumalasari, Gananta. *teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Gramedia, 2010.
- Martin, Antoni Dio. *Kamus Psikologi dan Konseling*. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Natawidjaya, Rochman. *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press, 2009.
- Prias Hayu Purbaning Tyas, Pendekatan Naratif dalam Konseling *Rational Emotive Behavior*" (On-line), Tersediadi: [Journal/perpus.upstegal.ac.id/v4/?mod=opaq.koleksi.from&page=879&barkode=1107500648](http://journal.perpus.upstegal.ac.id/v4/?mod=opaq.koleksi.from&page=879&barkode=1107500648) (diakses pada tanggal 13 april 2016 jam 00.02)
- Sukardi, Dewa K. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Surya, Mohammad. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. kotakembang: Rineka cipta, 2008.
- Sugiono. *metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013
- Sutrisno, Hadi. *Metodelogi Reasearch*. Yogyakarta: Rineka Cipta, 2001.
- Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2013.
- Umaedi, Hadiyanto, Siswantari, *Manajemen Berbasis Sekolah*, Universitas Terbuka, Tangerang selatan, 2012.



Walgito, Bimo. W.S. Winkel. *Bimbingan dan Konseling di*  
*Bimbingan dan Konseling: Studi & Kar* *Institusi Pendidikan.*  
*ier.* Yogyakarta: Andi Offset, 2010. Jakarta: Gramedia, 2007